

# Faktor-Faktor- Mental Yang Indah-2

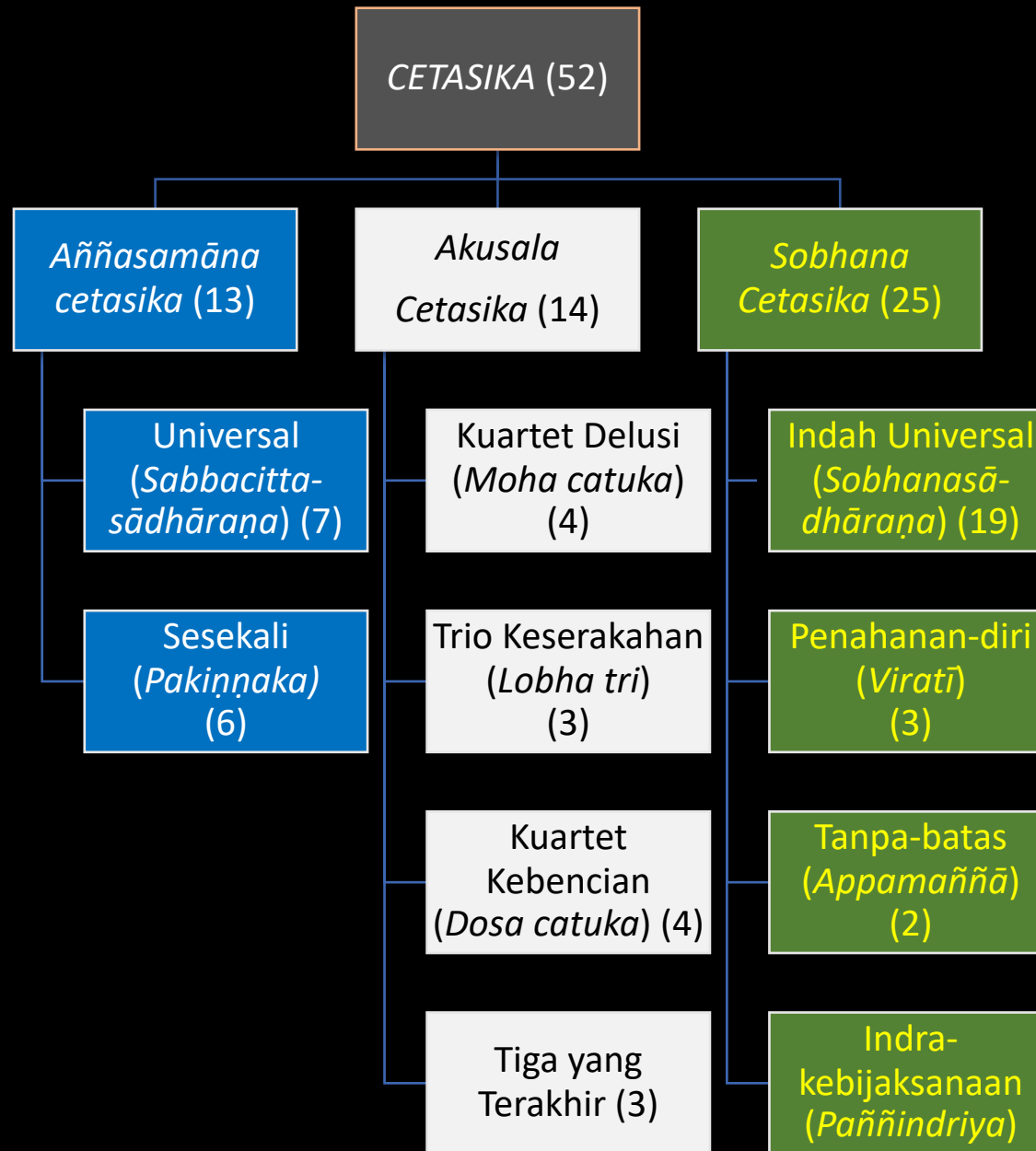
Sunday Abhidhamma Class



DHAMMAVIHĀRĪ

BUDDHIST STUDIES

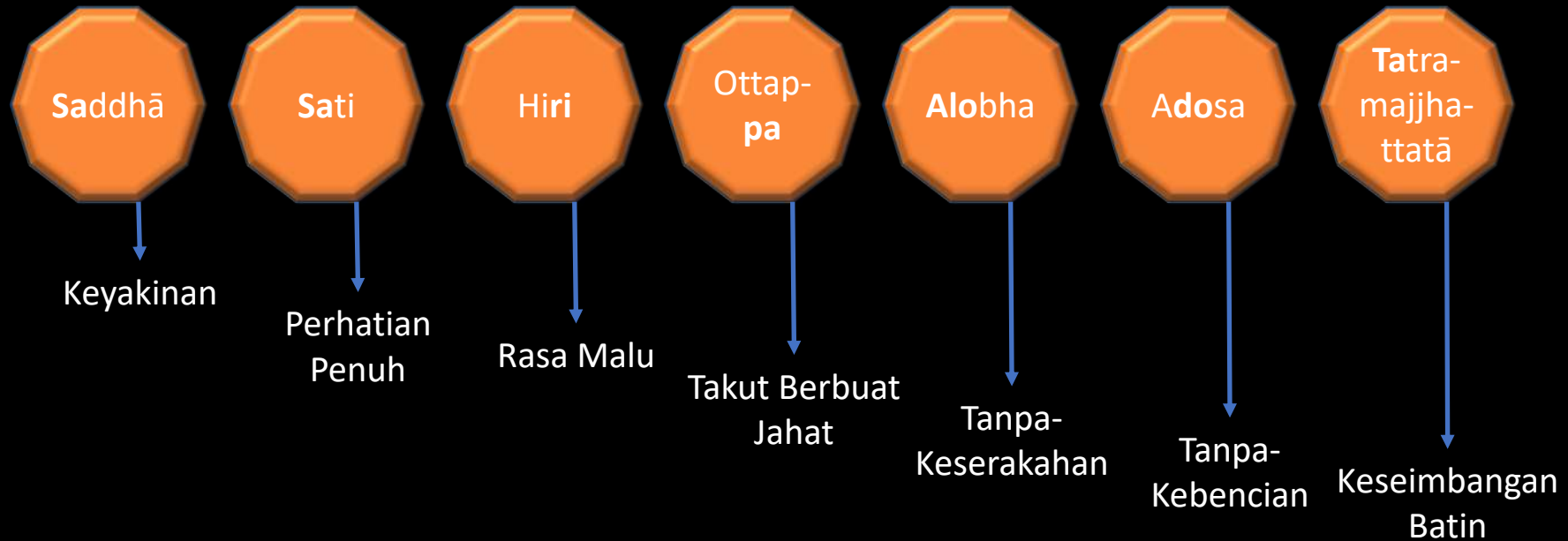
# Cetasika (52)



# *Sobhana Cetasika*

- Faktor-faktor mental yang indah
- Terdiri dari 25 faktor mental yang dibagi menjadi
  - Faktor mental universal yang indah (*Sobhanasādhāraṇa Cetasika*) : 19
  - Penahanan diri (*virati*) : 3
  - Tanpa-batas (*appamaññā*) : 2
  - Indra-kebijaksanaan (*paññindriya*) : 1

# Sobhanasādhāraṇa (19)



## *Adosa (Tanpa-kebencian)*

<b>Item</b>	<b>Keterangan</b>
Karakteristik	Ketiadaan sifat kasar/ bengis/ tiada pertentangan, seperti seorg teman ramah/ menyenangkan ( <i>acaṇḍikkalakkhaṇo, avirodhalakkhaṇo vā anukūlamitto viya</i> )
Fungsi	Untuk melenyapkan kekesalan hati atau melenyapkan tekanan batin, seperti cendana ( <i>Āghātavinayaraso pariḷāhavinayaraso vā candanaṃ viya</i> )
Manifestasi	Keadaan yang menyenangkan, seperti bulan purnama ( <i>sommabhāvapaccupaṭṭhāno puṇṇacando viya</i> )
Sebab Terdekat	<i>(tidak disebutkan)</i>

# *Adosa*

- Kebalikan dari faktor mental kebencian
- Karakteristik: ibarat sahabat yang menyenangkan, tanpa pertentangan dan kebencian thdp objeknya
- Kualitas hati yang baik dan positif tanpa bengis, galak dan pertentangan
- Fungsi : menyingkirkan tekanan batin dan demam oleh nafsu amarah seperti cendana
- Manifestasi: bulan purnama

# *Adosa*

- Kondisi untuk menjalankan *sīla*.
- Terhindar dari praktik ekstrem penyiksaan diri
- Menghancurkan ikatan fisik niat jahat
- Tetap tenang walau bertemu dengan orang yang tidak disukai
- Tidak ada yang menjadi musuh
- Bila berkembang maksimal akan menjadi *mettā*
- Disukai banyak orang dan awet muda

# *Adosa*

- Tidak menderita di usia tua
- Terhindar kelahiran di alam neraka dan bisa menghasilkan kelahiran di alam brahma
- Mencegah perpecahan di antara masyarakat
- Karena banyak teman, di mana pun berada pasti akan bahagia dan juga membahagiakan yang lain.
- Melihat dukkha akan mengembangkan adosa



## Sobhana Cetasika (25) – Sobhanasādhāraṇa Cetasika (19)

### Tatramajjhattatā (Keseimbangan-batin)

Item	Keterangan
Karakteristik	Membawa citta dan cetasika dengan seimbang ( <i>cittacetāsikānaṃ samavāhitalakkhaṇa</i> )
Fungsi	Untuk pencegahan kekurangan & kelebihan/ untuk memotong keberpihakan ( <i>ūnādhikanivāraṇarasā, pakkhapātupacchedan arasā vā</i> )
Manifestasi	Netralitas ( <i>majjhattabhāvapaccupaṭṭhāna</i> )
Sebab Terdekat	(tidak disebutkan)

# *Tatramajjhataṭṭā*

- Definisi: di sana di tengah-tengah
- Sinonim dengan upekkhā di brahmavihāra, sattabhojjhaṅga dan jhānupekkhā
- Ketidakberpihakan terhadap berbagai dhamma
- Ibarat kusir kereta yang mengawasi kuda-kudanya yang berlari dengan seimbang.
- Menjaga kesadaran dan faktor-faktor-mental yang muncul Bersama bisa melangsungkan fungsinya masing-masing dengan seimbang
- Tidak berpihak, netral dan berdiri di tengah-tengah.

# Sobhanasādhāraṇa (19), lanjutan



*Kāyapassaddhi (Ketenangan-tubuh)*  
*Cittapassaddhi (Ketenangan-kesadaran)*

<b>Item</b>	<b>Keterangan</b>
Karakteristik	Menenangkan ketegangan/tekanan faktor-faktor mental dan kesadaran ( <i>kāyacittadarathavūpasamalakkhaṇā</i> )
Fungsi	Menghancurkan ketegangan / tekanan keduanya ( <i>kāyacittadarathanimmaddanarasa</i> )
Manifestasi	Ketidak-gemetaran dan ketenangan/ kesejukan keduanya ( <i>kāyacittānaṃ aparipphandasītibhāvapaccupaṭṭhānā</i> )
Sebab Terdekat	<i>Kāya</i> (3 agregat) dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittapadaṭṭhāna</i> )

*Kāyapassaddhi* (Ketenangan-tubuh)

*Cittapassaddhi* (Ketenangan-kesadaran)

- Tubuh merujuk pada tiga agregat batin selain kesadaran.
- Lawan dari uddhacca
- Saat muncul, tubuh dan batin menjadi hening dan tidak ada guncangan → damai dan tenang
- Petualang yang kelelahan dan kepanasan

*Kāyalahutā* (Peringatan-tubuh)  
*Cittalahutā* (Peringatan-kesadaran)

Item	Keterangan
Karakteristik	Keredaan berat <i>kāya</i> dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittagarubhāvavūpasamalakkhaṇa</i> )
Fungsi	Menghancurkan <i>kāya</i> dan <i>citta</i> yang (terasa) berat ( <i>kāyacittagarubhāvanimmaddanarasā</i> )
Manifestasi	Tiadanya kelambanan <i>kāya</i> dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittānaṃadandhatāpaccupaṭṭhāna</i> )
Sebab Terdekat	<i>Kāya</i> (3 agregat) dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittapadaṭṭhāna</i> )

# *Kāyalahutā* (Peringanan-tubuh) *Cittalahutā* (Peringanan-kesadaran)

- Melenyapkan beban berat dari citta dan cetasika
- Orang yang mengangkat beban berat setelah diletakkan jadi merasa ringan dan lega
- Lawan dari thina dan middha
- Batin yang ringan memudahkan transformasi → cekatan

*Kāyamudutā* (Kelenturan-tubuh)  
*Cittamudutā* (Kelenturan-kesadaran)

Item	Keterangan
Karakteristik	Melegakan <i>kāya</i> & <i>citta</i> yg kaku ( <i>kāyacittathaddhabhāvavūpasamalakkhaṇa</i> )
Fungsi	Untuk menghancurkan kekakuan <i>kāya</i> dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittathaddhabhāvanimmaddanarasa</i> )
Manifestasi	Tiadanya antipati/ penolakan ( <i>appaṭighātapaccupaṭṭhāna</i> )
Sebab Terdekat	<i>Kāya</i> (3 agregat) dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittapadaṭṭhāna</i> )



*Kāyamudutā* (Kelenturan-tubuh)

*Cittamudutā* (Kelenturan-kesadaran)

- Keadaan citta dan cetasika yang lunak dan lentur
- Lawan dari hal yang membuat batin kaku yi. Diṭṭhi dan māna
- Ibarat mainan lilin
- Sangat terasa saat samādhi yang dalam
- Batin menjadi mudah dibentuk → dikembangkan ke hal yang positif  
co. mettā dll

*Kāyakammaññatā (Kecekatan-tubuh)*  
*Cittakammaññatā (Kecekatan-kesadaran)*

<b>Item</b>	<b>Keterangan</b>
Karakteristik	Menekan ketidakcakapan di <i>kāya</i> dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittākammaññabhāvavūpasamalakkhaṇa</i> )
Fungsi	Menghancurkan ketidak-cakapan di keduanya ( <i>akammaññabhāvanimmaddanarasa</i> )
Manifestasi	Keberhasilan keduanya dalam membuat objek ( <i>kāyacittānaṃārammaṇakaraṇasampattipaccupaṭṭhāna</i> )
Sebab Terdekat	<i>Kāya</i> (3 agregat) dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittapadaṭṭhāna</i> )

*Kāyakammaññatā* (Kecekatan-tubuh)

*Cittakammaññatā* (Kecekatan-kesadaran)

- Melenyapkan thina middha dalam melakukan kamma baik
- Seolah-olah membawa keyakinan dan ketulusan hati untuk berbuat kebajikan
- Ibarat emas
- Lawan dari kāmacchanda
- Membuat batin siap untuk diajak melakukan perbuatan baik

*Kāyapāguññatā* (Kecakapan-tubuh)  
*Cittapāguññatā* (Kecakapan-kesadaran)

Item	Keterangan
Karakteristik	Kebebasan <i>kāya</i> dan <i>citta</i> dari penyakit ( <i>kāyacittānaṃagelaññabhāvalakkhaṇa</i> )
Fungsi	Menghancurkan penyakit di <i>kāya</i> dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittagelaññanimaddanarasa</i> )
Manifestasi	Kebebasan dari bahaya ( <i>nirādīnavapaccupaṭṭhāna</i> )
Sebab Terdekat	<i>Kāya</i> (3 agregat) dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittapadaṭṭhāna</i> )

*Kāyapāguññatā* (Kecakapan-tubuh)

*Cittapāguññatā* (Kecakapan-kesadaran)

- Menghancurkan penyakit di citta dan cetasika
- Penyakit berupa tidak ada saddhā, sati, mettā, karuṇā dll
- Ibarat orang yang sakit kemudian sembuh sehingga bisa beraktivitas kembali
- Bisa berdana, melatih sīla, bermeditasi

*Kāyujukatā* (Kejujuran-tubuh)  
*Cittujukatā* (Kejujuran-kesadaran)

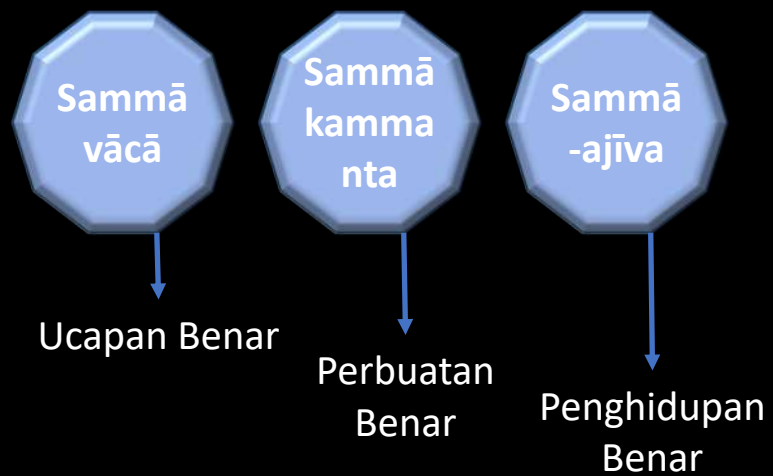
Item	Keterangan
Karakteristik	Kelurusan <i>kāya</i> dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittānaṃajjavalakkhaṇa</i> )
Fungsi	Menghancurkan kebengkokan di <i>kāya</i> dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittakuṭilabhāvanimmaddanarasa</i> )
Manifestasi	Tidak bengkok ( <i>ajimhatāpaccupaṭṭhāna</i> )
Sebab Terdekat	<i>Kāya</i> (3 agregat) dan <i>citta</i> ( <i>kāyacittapadaṭṭhāna</i> )

*Kāyujukatā* (Kejujuran-tubuh)

*Cittujukatā* (Kejujuran-kesadaran)

- Keadaan batin yang lurus, jujur, tidak bengkok, tidak melengkung dan tidak melintir
- Lawan dari kotoran batin seperti kelicikan, penuh dengan akal tipu muslihat yang membuat batin menjadi tidak jujur
- Perumpamaan ada di buku hal 168-169.
- Bengkok : tidak jujur, manipulative, tidak berintegritas

# virati (3)





## *Sobhana Cetasika (25) – Virati (3)*

*Sammāvācā* (Ucapan-benar)

*Sammākammanta* (Perbuatan-benar)

*Sammāājīvo* (Penghidupan-benar)

<b>Item</b>	<b>Keterangan</b>
Karakteristik	Masing-masing mempunyai karakteristik tiadanya pelanggaran oleh perilaku tubuh yang tidak baik, perilaku ucapan yang tidak baik, dan penghidupan yang tidak benar
Fungsi	Untuk menjauhi perbuatan jahat
Manifestasi	Berpantang melakukan perbuatan jahat
Sebab Terdekat	Kualitas spesial seperti keyakinan, rasa malu, takut akan perbuatan jahat, sedikit keinginan, dll

# Virati

- Tidak muncul di semua sobhana citta
- Disebut penahanan tetapi bukan yang untuk ditahan tetapi dikembangkan
- Hanya muncul saat seseorang ada kesempatan melakukan pelanggaran lalu menahan diri
- Muncul di mahākusala citta dan lokuttara citta
- Tidak muncul di mahaggata citta.

# Virati

- Di mahākusalacitta:
- Menghindari (arati) dan menahan diri (virati) dari vāciduccarita, kāyaduccarita dan micchāājiva
- Tidak muncul bersama di mahākusala citta
- Kemunculan dibedakan 3 jenis: saat kesempatan hadir, mengamalkan sīla dan kehancuran
- Kamma ucapan melalui vacīviññatti
- Kamma tubuh melalui kāyaviññatti

# Virati di lokuttara citta

- 4 Batasan ada di hal 177-179
- Muncul bersamaan untuk:
  - Menghancurkan kaki (padapaccheda)
  - Melengkapi faktor jalan
- Penghidupan tidak benar: kamma buruk tubuh atau ucapan yang berkaitan dengan mata pencaharian

**Terima kasih  
&  
Semoga bermanfaat**